

**MISIJAI PASIBAIGUS
TIK JOKIO STRESO!**

Vertimas iš vokiečių kalbos:

Stressbewältigung. III. Nach dem Einsatz. Nur kein Rückkehrstress!. Heft 3.
Bundesministerium der Verteidigung, Führungsstab der Streitkräfte I 4, Postfach 13 28,
53003 Bonn, 2002.

Leidimo duomenys

Leidėjas: Federalinė Gynybos Ministerija
Konfliktų valdymo vadovybės štabas I 4,
Postfach 13 28, 53003 Bonn

Redakcija: ginkluotųjų pajėgų informacijos ir žiniasklaidos centras

Spaustuvė: Druckerei Gerhards GmbH, 53227 Bonn-Beuel

Data: 2002 m. liepa, 4 pataisytas leidimas

TURINYS

Pratarmė

I. Pasirengimas sunkumams prieš misiją, jos metu ar jai pasibaigus

II. Sugrįžimo laukimas

- Normali (įprasta) reakcija
- Bendro pobūdžio patarimai
- Iš misijos grįžtančiam partneriui
- Namuose likusiam partneriui

III. Santykių atnaujinimas

- Normali (įprasta) reakcija
- Bendro pobūdžio patarimai
- Iš misijos grįžtančiam partneriui/vienam iš tėvų
- Namuose likusiam partneriui/vienam iš tėvų

IV. Įsiliejimas į įprastą aplinką ir nusiramėjimas

- Normali (įprasta) reakcija
- Bendro pobūdžio patarimai

V. Susitikimas su vaikais

VI. Patarimai sugrįžtantiems

- Amžiaus tarpsnis – kūdikis
- Amžiaus tarpsnis – mažametis
- Amžiaus tarpsnis – ikimokyklinukas
- Amžiaus tarpsnis – mokinys
- Amžiaus tarpsnis – jaunuolis

VII. Neturinčio partnerio/šeimės kario sugrįžimas

- Normali (įprasta) reakcija
- Neturinčiam partnerio/šeimės grįžtančiam kariui
- Tėvams ir kitiems artimiems asmenims
- Papildoma informacija ir parama
- Telefonai skambinti, kai yra ypatingų problemų su vaikais

PRATARMĖ

Šioje brošiūroje nagrinėjami individualiai patiriami sunkumai, kurie gali kilti rengiantis misijai karštuosiuose taškuose. Nepaisant asmens individualių savybių, jo amžiaus ar misijų dažnumo, stresiniai veiksniai gali tapti našta, su kuria priversti susidurti streso paveikti asmenys.

Į šią brošiūrą įtrauktas gausus iki šiol vykusių ginkluotųjų pajėgų misijų patyrimas.

Brošiūra turėtų padėti teoriškai susipažinti su numatoma misija, nurodyti galimas problemų sritis ir paskatinti tokį elgesį, kuris sumažintų stresą keliančių veiksnių poveikį ir ilgalaikius sunkumus.

PASIRENGIMAS

I. Pasirengimas galimiems sunkumams prieš sugrįžimą, jo metu ar po jo

Susitikimas

Pora į susitikimą reaguoja, kaip į labai intensyvų išgyvenimą, todėl tam reikia individualaus pasirengimo ir psichologinio nusiteikimo. Visų pirma – „šeimos susivienijimas“, kai vienas iš tėvų po ilgų nebuvimo namuose mėnesių sugrįžta iš misijos karštuosiuose taškuose, daugelio vertinamas kaip labai sudėtingas laikotarpis, net jei tai tik susitikimas ar trumpos atostogos.

Karių rengimasis sugrįžimui bei pats grįžimas daro įtaką poros ar šeimos santykių harmonijai ir „rutinai“ bei jos įprastam ritmui. Šis įvykis gali būti vertinamas kaip iššūkis, suteikiantis šeimai kažką nauja, ir kaip sudėtingas, didelis pokytis visiems su tuo susijusiems asmenims.

Daugeliui žmonių reikia savaitių, kartais mėnesių, kad jie sugrįžtų prie „įprastų, normalių santykių“ socialinėje aplinkoje. Ypatingi įvykiai ar aplinkybės gali šį laiką sutrumpinti ar dar labiau pailginti.

Sudėtingi santykiai, atsiradę patyrus pokyčių šeimoje ar artimoje aplinkoje, pvz., gimimas, mirtis, rimta liga, trumpalaikis iškėlimas, persikėlimas į kitą vietą ar nelaukta nauja misija, gali sukelti papildomą stresą, kuris dėl savo intensyvumo ar per ilgesnį laiką gali tapti tikra našta.

LAUKIMAS

II. Sugrįžimo laukimas

Kaip prieš misiją (1 brošiūra), taip ir misijos metu (2 brošiūra) ar jai pasibaigus, gali kilti įvairių jausmų:

Normali (įprasta) reakcija

- Padidėjęs aktyvumas, stiprus poreikis veikti.
- Neramus miegas, apetito praradimas.
- Susikoncentravimo sunkumai.
- Džiaugsmo, susijaudinimo, susirūpinimo, neramumo, nekantrumo jausmai.
- Kaltės jausmas dėl tikro ar tariamo neatidumo.

Bendro pobūdžio patarimai

- Pasidalykite savo lūkesčiais, jausmais, susirūpinimu lygiai taip pat, kaip ir džiaugsmu.
- Išsakykite savo lūkesčius ir partnerio ilgesį jums artimiausiems asmenims.
- Užtikrinkite savo partneriui/partneriui meilę ir artumą.
- Įtraukite vaikus į pasirengimą sutikimo šventei. Surenkite mažą šventę.
- Planuokite „medaus mėnesį“. „Pripratimas vienas prie kito iš naujo“ yra paprastai kur kas sunkesnis, nei visi su tuo susijusieji mano ar tikisi.
- Skirkite laiko ir savo vaikams, tačiau nevarginkite jų perdėtu lipšnumu ir nepersistenkite dovanodami dovanas!
- Nevartokite raminamųjų vaistų ar daug alkoholio. Abi šios priemonės suteiks tik trumpalaikį ir tariamą atsipalaidavimą. Nuo piktnaudžiavimo iki priklausomybės tik pora žingsnių. Atsisakyti vaistų ar sumažinti alkoholio kiekį yra dar sunkiau.

Iš misijos grįžtančiam partneriui

- Būdamas vienas aktyviai ruoškitės sugrįžimui.
- Savo partneriui, šeimai ar artimiesiems praneškite tik oficialiai pateiktus duomenis ar patvirtintą informaciją apie savo sugrįžimą (datą, laiką, vietą)! **Jokiu būdu nesugrįžkite iš anksto apie tai nepranešęs!** Susitikimo džiaugsmas labai greitai visiems gali tapti siaubu, jei pvz.: butas dar nesutvarkytas, maistas nepagamintas, dar nebaigta rengtis „sutikimo vakarėliui“...

Namuose likusiam partneriui

- Ignoruokite gandus ir pasistenkite kantriai laukti oficialios informacijos apie jūsų partnerio sugrįžimo datą, laiką bei vietą.
- Dalyvaukite sugrįžimo organizavimo instruktažuose, seminaruose, kuriuos rengia karo psichologai ir/arba karinė vadovybė ir/arba jūsų partnerio dalinys.
- Pagalvokite apie tai, kad ir jūsų vaikai dėl sugrįžimo jaučia prieštarigus jausmus. Įtraukite vaikus į šį įvykį jų amžių atitinkančiu būdu.

III. Santykių atnaujinimas

Normali (įprasta) reakcija

- Sunkumas atstatant emocinį ir fizinį intymumą.
- Jausmų svyravimai: susijaudinimas, prislėgtumas, nusivylimas, susirūpinimas, susikaustymas ir frustracija.
- Baimė prarasti veikimo laisvę.
- Nuostaba/sumišimas dėl partnerio pokyčių.

Bendro pobūdžio patarimai

- Kalbėkitės kuo atviriau, sąžiningai ir atsargiai – priimkite savo jausmus, kaip normalų reiškinį, o ne grėsmę santykiams.
- Nusiteikite panagrinti tarpusavio pareigas ir atsakomybę – galbūt galima kai kuo pasidalinti iš naujo.
- Atpažinkite ir pritarkite asmeniniams pokyčiams, kuriuos kiekvienas patyrė per išsiskyrimo laikotarpį.
- Suaktyvinkite draugiškus santykius/socialinius ryšius privačiame gyvenime ir toliau dalyvaukite karinio vieneto renginiuose.
- Ieškokite profesionalaus patarimo (dvasininko, socialinio darbuotojo, gydytojo, psichologo), jei esate susirūpinęs arba nesusitvarkote su savo jausmais.

- Vėl imkitės savo senos veiklos.
- Abu partneriai patyrė įvairių pokyčių, tapo brandesni ir galbūt savarankiškesni. Kalbėkitės apie šiuos pokyčius ir priimkite juos kaip iššūkį naujos partnerystės kokybės dėlei; kitu atveju tikėkitės konfliktų.

Grižtančiam partneriui/vienam iš tėvų

- Atnaujinkite/atgaivinkite santykius su savo vaikais. Būkite dėmesingi, atidžiai išklauskite, žaiskite, kartu patirkite naujų įspūdžių, išgyvenimų.
- Elkitės atsargiai ir įsijauskite į savo „senąjį vaidmenį“ šeimoje! – Pagalvokite apie tai, kad jūsų šeima/ jūsų partneris priprato, kad jūsų nėra, ir jam reikia laiko, kad vėl priprastų prie jūsų nuolatinio buvimo.
- Išklauskite savo partnerį apie įpročius (kada valgoma, miego metas), kurie išliko ar naujai atsirado. Bendrų įpročių laikymasis gali grįžus iš misijos sumažinti streso veiksnius.
- Nusiteikite, kad jūsų partneris jums pavydi jūsų kelionių/naujos patirties, be to, jis jums gali priekaištauti, kad jūs šeimoje nesuvokiate savo atsakomybės.
- Palaukite, kol vėl suartėsite su savo partneriu; kai kurioms poroms reikia laiko, kad atstatytų įprastą intymumą, galėtų vėl turėti seksualinių santykių. Nepriimkite to, kaip partnerio meilės jausmų atšalimo, jei jis – galbūt skirtingai nei jūs – tam dar nėra pasirengęs.
- Pagalvokite apie tai, kad jūsų šeimai/jūsų partneriui neteko pažinti svetimos kultūros.
- Padėkokite savo šeimai ir savo vaikams už jų meilę, dėmesį ir paramą misijos metu.
- **Dalyvaukite siūlomame pakartotinės integracijos seminare.** Pasidomėkite, galbūt to pageidautų ir jūsų partneris. Išsiaiškinkite, ar jūsų dalinys, karinis vienetas tai gali leisti!

Namuose likusiam partneriui/vienam iš tėvų

- Pasidomėkite partnerio kariniame vienete apie sutikimo renginius jums ir jūsų šeimai.
- Nusiteikite, kad jūsų partneris po sugrįžimo tam tikrus dalykus vertins kitaip, po to, kai tam tikrą laiką praleido kitoje kultūrinėje aplinkoje. Įpročiai ir požiūriai, kurie prieš misiją buvo įprasti ir normalūs, gali būti pasikeitę. Jo/jos anksčiau buvusi tolerancija gali būti prarasta.
- Patirtis misijos metu jūsų partnerį gali padaryti atsargesnį ir santūresnį, sugrįžus iš misijos kurį laiką tai išlieka. **Negalvokite, kad „jis pamišo“, nes taip nėra.**
- Tikėkitės truputį sudėtingesnių ar įtemptesnių santykių tarp jūsų ir partnerio. Nusiteikite tam, jog reikia laiko, kad su savo partneriu kiekvienu požiūriu vėl suartėtumėte.
- Vėl džiaukitės, bendrai suvokdami tėvų vaidmenį. Tačiau leiskite savo partneriui patirti ir pajusti, koks bejėgis ir nuliūdęs gali jaustis vienas augindamas vaikus.
- Nebūkite pavydus, jeigu galbūt jūsų partneris dažnai ir/arba ilgai kalbės telefonu ar susitikinęs su tarnybos draugais, kurie taip pat dalyvavo misijoje.
- Dalyvaukite – jei siūloma – pakartotinės integracijos seminare.

INTEGRACIJA

IV. Įsiliejimas į įprastą aplinką ir nusiramimas

Normali reakcija

- Nuostaba, liūdesys bei pyktis dėl to, kad vaikai paaugo, ir negalėjo stebėti jų raidos, pokyčių.
- Intymumo ir artumo stygius tarpusavio santykiuose.
- Negalėjimas priimti naują santykių rutiną.

Bendro pobūdžio patarimai

- Pagalvokite apie tai, kaip išpildyti misijos metu duotus pažadus (taip pat ir slaptas priesaikas, apie kurias žinote tik jūs).
- Leiskite sau pailsėti ir džiaukitės su savo šeima/savo partneriu. Atsipalaiduokite ir linksmai leiskite laiką.
- Žingsnis po žingsnio vėl perimkite savo pareigas.
- Pasidalykite savo patirtimi su kitomis šeimomis (draugų, pažįstamų). Bet nesisiūlykite per prievartą!
- Pasirūpinkite fizine pusiausvyra.

VAIKAI

V. Susitikimas su vaikais

Pamąstykite apie tai, kad išsiskyrimo metu vertybės, požiūriai, draugų ir šeimos narių interesai ir poreikiai vystėsi skirtingai. Jie jau nebėra tokie, kokie buvo prieš misiją. Nors pokyčiai gali būti ir dideli, svarbu, kad jūs juos suvoktumėte ir įvardytumėte. Tai ypač svarbu bendraujant su savo vaikais. Jei jūs mintimis dar esate misijoje ir galvojate apie savo draugus, vaikai tai klaidingai traktuos kaip „atstūmimą“ ar „meilės jausmo stygių“. Būkite tuo, kuo esate, ir išreikškite žodžiais savo norus, jausmus, interesus ir mintis.

| | |
|--|---|
| Amžiaus tarpsnis Kūdikis (Gimimas – 1 metai) | Normali (įprasta) reakcija verkia; tvirtai įsikimba į namuose likusį vieną iš tėvų arba globojantį asmenį, neatpažįsta, nususka nuo sugrįžusio tėvo ar motinos, pasikeičia valgymo/miego ritmas. |
| Mažametis (1 – 3 metai) | bailus; nenori būti laikomas; prieraišus; bijo, kad tėvas ar mama vėl išvyks, pasireiškia vystymosi regresas (kalba, tualetas). |
| Ikimokyklinukas (3-5 metai) | jaučia pyktį arba kaltę, nes vieno iš tėvų nebuvo namuose, galbūt jam reikia „įrodymo“, kad sugrįžęs tėvas ar mama iš tikrųjų yra čia; linkęs į kraštutinumus; gali būti, kad elgiasi taip, kad patrauktų dėmesį. |
| Mokinys | galbūt jaučia kaltę dėl to, ką jis padarė ar nepadarė vieno iš tėvų nebuvimo namuose laikotarpiu; nenustodamas kalbina sugrįžusįjį; nori prieš draugus pasididžiuoti savo sugrįžusiu tėvu ar motina. |
| Jaunuolis | gali jausti gėdą, nes galbūt neišpildė savo ar kitų |

(13-18 metų) žmonių lūkesčių; dėl vieno iš tėvų sugrįžimo jaučia prieštarīgus jausmus, kurie daro įtaką kitiems pokyčiams; svarbiausiais laiko santykius su savo bendraamžiais.

Vaiko reakciją į vieno iš tėvų sugrįžimą visų pirma nulemia amžius ir išsivystymo lygis. Kiti svarbūs veiksniai yra tėvų – vaikų santykių kokybė prieš misiją, „ryšių“ glaudumas išsiskyrimo metu ir pasirengimas sugrįžimui.

VAIKAI

VI. Patarimai sugrįžtantiems

Amžiaus tarpsnis – kūdikis

- Pakalbėkite su savo partneriu apie tai, koku būdu norėtumėte dalyvauti vaikų priežiūroje (maitinimas, maudymas, perengimas).
- Pasistenkite būti atsipalaidavęs – vaikai tai tuojau pat pajunta.
- Žaiskite su savo kūdikiu tuo metu, kai jūsų partneris jį laiko.
- Nesistenkite per prievartą savo mažylio priglausti, bučiuoti, su juo žaisti.
- Atsisėskite prie savo mažylio ant grindų ir laukite, kol jis pats prie jūsų prisitars.
- Su savo partneriu būkite meilus ir linksmas – jūsų kūdikis mielai prisijungs.

Amžiaus tarpsnis – mažametis

- Atidžiai klausykite vaikų ir priimkite jų jausmus.
- Rodykite savo meilę.
- Parodykite, jog domitės tuo, kuo vaikai užsiima – žaidimais, knygomis, dainomis.

Amžiaus tarpsnis – ikimokyklinukas

- Pagirkite vaikus, kad jie priėmė išsiskyrimo situaciją.
- Išklausykite jų; klauskite jų nuomonės ir to, kam jie teikia pirmenybę.
- Peržiūrėkite kartu su savo vaikais piešinių rinkinius, albumus ir t. t.

Amžiaus tarpsnis – mokinys

- Gerbkite savo augančių vaikų asmeninę erdvę ir draugus.
- Peržvelkite su savo vaikais piešinius, mokyklines užduotis, albumus ir t. t.
- Atidžiai ir nevertindami priimkite savo vaikų bandymus papasakoti apie savo dabartinius pomėgius/veiklą. Papasakokite apie savo patirtį misijos metu ir leiskite savo vaikams kalbėti apie jų gyvenimą išsiskyrimo laikotarpiu.

Amžiaus tarpsnis – jaunuolis

- Pagalvokite apie tai – susitikimas vaikams yra labai sudėtingas reiškinys; jų patirtis, kaip įveikti problemą, yra mažesnė nei suaugusiųjų.
- Būkite kantrūs ir švelnus; priimkite palankumą ir dėmesį, to nereikalaudami.
- Priimkite kritiką.

VIENAS

VII. Neturinčio partnerio/šeimos kario sugrįžimas

Normali (įprasta) reakcija

- Nusivylimo, baimės, liūdesio, vienatvės, sutrikimo, nerimo, susierzinimo ir nekantrumo jausmai.
- Mitybos/miego sutrikimai.
- Nuovargis, inertiškumas.
- Noras pirkti.
- Sustiprėjęs alkoholio ir nikotino vartojimas (piktnaudžiavimas nelegaliais narkotikais nėra normali reakcija).

Neturinčiam partnerio/šeimoms grįžtančiam kariui

- Po misijos įsitraukite kuo labiau į jūsų karinio dalinio veiklą.
- Palaikykite ryšius su kitais grįžusiais kariais; pasidalykite su jais reakcija po sugrįžimo ir priimkite jų paramą.
- Tikėkitės, kad ilgėsitės tarnybos draugų, misijoje atsiradusių santykių.
- Iš pradžių centruokitės į santykių su savo šeima ir draugais atnaujinimą; papasakokite apie savo patirtį ir jausmus. Rodykite susidomėjimą šeimos bei draugų interesais.
- Atgaivinkite esamas draugystes ir santykius su kaimynais ir bendradarbiais.
- Numatykite sau trumpalaikius ir ilgalaikius tikslus ir jų siekite.
- **Dalyvaukite siūlomame pakartotinės integracijos seminare.**

Tėvams ir kitiems artimiems asmenims

- Rodykite kantrybę; leiskite sugrįžusiam kariui pajusti, kad jūs domitės misijos metu įgyta patirtimi, kai tik jis/ji bus pasirengęs/-usi apie tai kalbėtis.
- Rodykite pripažinimą ir dėkausmą dėl padidėjusios nepriklausomybės ir brandos požymių.
- Palaikykite santykius su kitų karių šeimomis; tai padės pasidalyti rūpesčiais ir liūdesiu su tais, kurie turi panašios patirties.
- Pagalvokite apie tai, kad misijos metu jauni žmonės gali patirti daug pokyčių (fizinių, psichinių, emocinių, dvasinių), ypač, jei misija buvo pirmas ilgesnis kario atitrūkimas nuo šeimos ir šalies. Galite tikėtis, kad sugrįžusieji kai kuriuos dalykus vertins kitaip, po to, kai tam tikrą laiką jie praleido kitoje kultūrinėje aplinkoje. Anksčiau buvę įpročiai ir požiūriai gali būti pasikeitę. Anksčiau jo/jos turėtos tolerancijos gali būti nebelikę.
- Po misijos metu patirtų išgyvenimų jis gali būti tapęs atsargesnis, tai išlieka dar ir kurį laiką po sugrįžimo. **Negalvokite, kad jis „pamišo“, nes taip nėra.**
- Priimant šiuos pokyčius ir integruojantis reikia kantrybės, tolerancijos ir kalbėtis.
- Užmegzkite kontaktą su karo psichologais arba jūsų artimojo kariniu daliniu, jei prisitaikymo prie įprastos aplinkos laikotarpiu kiltų rimtų problemų.
- Nusiteikite, kad dauguma grįžta pasikeitę, bet visų pirma subrendę kaip asmenybės.
- Dalyvaukite – jei yra siūloma – pakartotinės integracijos seminare.

Papildoma informacija ir parama

- Karinis dalinys
- Vadas
- Kapelionas
- Karo psichologas (nemokamas karių ir jų šeimų narių psichologinės pagalbos telefonas: **8-800-70123**)

- Dalinio gydytojas

Telefonai skambinti, kai yra ypatingų problemų su vaikais

- Mokykla (mokyklos psichologinė tarnyba)
- Vaikų gydymo įstaigos (ligoninės, vaikų psichologai)
- Vietos savivaldos socialinė tarnyba